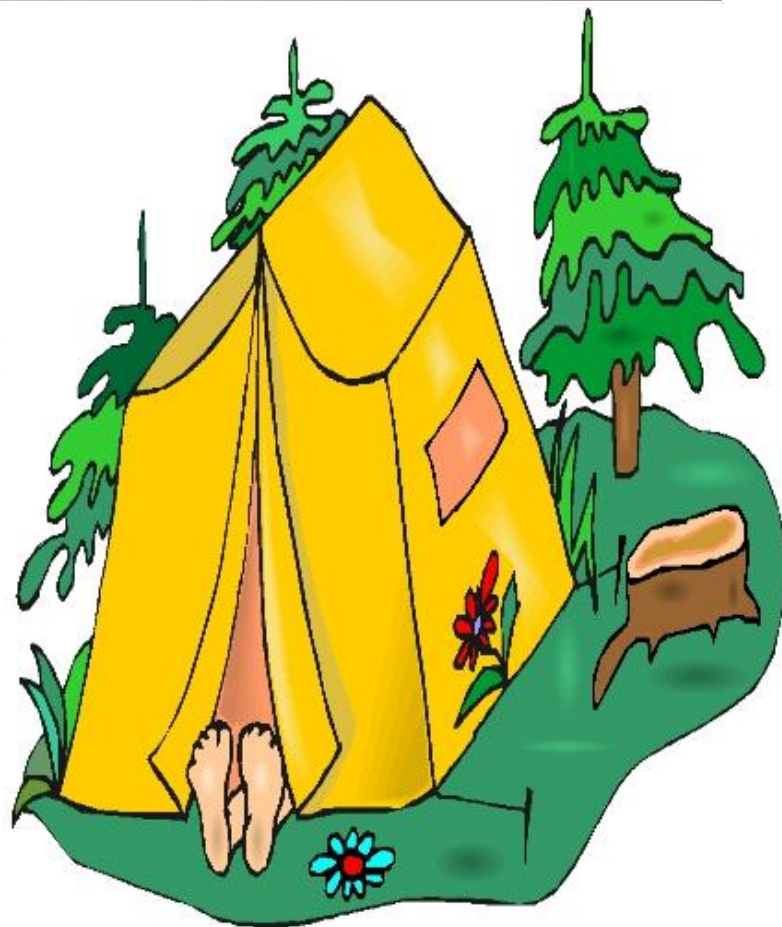


Активный отдых на природе:

- Лыжные путешествия
- Водные путешествия
- Пешеходные путешествия
- Велосипедные путешествия
- Туристские походы
- Походы выходного дня (однодневные и многодневные)





**Активный отдых на природе и
безопасность**

Поход - организованное передвижение группы людей с определенной целью. Например, военный поход, по местам боевой славы, туристический поход.

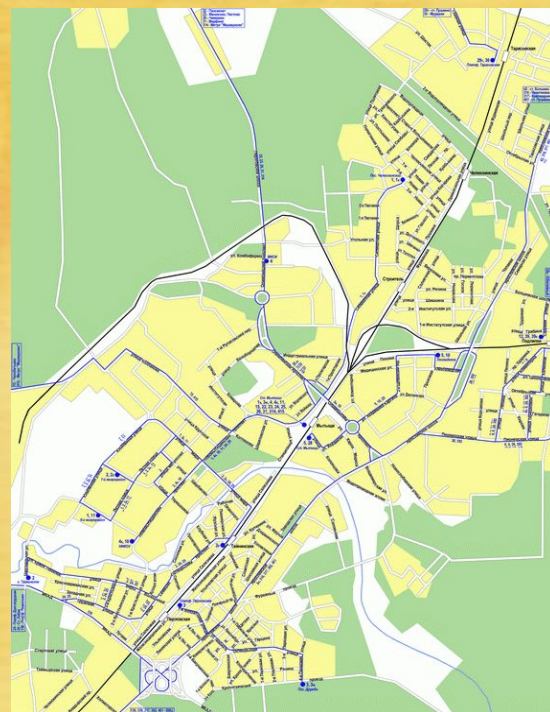


Активный отдых на природе — это пешеходные, лыжные, водные, велосипедные путешествия, туристические походы и походы выходного дня (семейные путешествия). Все эти виды отдыха бывают многодневные и однодневные.



Как вы думаете, что нужно сделать перед выходом в поход?

Прежде всего, надо изучить район похода по топографической карте - уменьшенное изображение земной поверхности, выполненное условными знаками определённом масштабе (показывает, во сколько раз уменьшено на карте изображение земной поверхности). Желательно даже проконсультироваться с людьми, которые там уже были.



После этого необходимо
подготовить и проверить личное
снаряжение.



Правила безопасности

правила
дисциплины

режим и график движения

правила личной
гигиены

установленный режим
питания и питьевой режим

Что такое экстремальная ситуация ?



Самое главное, ребята в такой ситуации – это действовать! Тогда страх и паника покинут тебя. В любой ситуации победит тот, кто уверен в себе и борется за свою жизнь до конца.



Итак, ребята, что же мы узнали сегодня на уроке?

Виды активного отдыха на природе, узнали, как к ним подготовиться, определили общие правила безопасности во время них, научились, как действовать при экстремальной ситуации, продолжили воспитывать в себе чувство самосохранения и ответственности.